



# **AVUSTAJAKOIRAN VAIKUTUS FYYSISESTI TOIMINTARAJOITTEISEN HYVINVOINTIIN**

Tarja Haanpää

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2012  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

HAANPÄÄ, TARJA:

Avustajakoiran vaikutus fyysisesti toimintarajoitteisen hyvinvointiin

Opinnäytetyö 33 sivua  
Lokakuu 2012

---

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata fyysisesti toimintarajoitteisten henkilöiden kokemuksia avustajakoiran vaikutuksesta käyttäjän hyvinvointiin. Opinnäytetyöni tehtävänä on selvittää millaisia vaikutuksia avustajakoiralla on ollut käyttäjien hyvinvointiin ja tavoitteena on tuottaa kokemusperäistä realistista tietoa avustajakoirasta lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineenä. Opinnäytetyöhöni kerätyn tiedon avulla hoitotyötä tekevä voi ohjata ja kannustaa fyysisesti toimintarajoitteista avustajakoiran hankintaan.

Tutkimusmenetelmä opinnäytetyössäni on empiiriseen aineistoon painottuva kvalitatiivinen menetelmä. Empiirinen eli havaintoihin perustuva tutkimus perustuu tässä opinnäytetyössä tiedon antajilta kerättyyn tekstiaineistoon. Aineiston käsittelytapa on fenomenologinen. Fenomenologisen lähestymistavan keskeisiin työkaluihin kuuluvat käsitteet kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Näiden välineiden avulla koin löytäväni saamistani kirjoitelmista vastauksen opinnäytetyöni tehtävään.

Opinnäytetyöni tulokset tukivat aikaisemmin tehtyjen tutkimuksien tuloksia avustajakoiran merkityksestä käyttäjälleen. Avustajakoira toi fyysisen avun lisäksi myös sisältöä elämään ja rytmiä arkeen. Liikunta ja ulkoilu lisääntyivät ja sen kautta käyttäjän saamat positiiviset terveysvaikutukset olivat huomattavat. Avustajakoira lisäsi käyttäjänsä itsemnäisyyttä sekä itsevarmuutta. Koiran läsnäolo helpotti jännitystä ja toi turvaa.

Avustajakoira sai vuoden 2012 alussa voimaan tulleessa sosiaali- ja terveysministeriön asetuksessa lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineen statuksen. Tämä uudistus tulee luultavasti lisäämään avustajakoiran hakijoita. Fyysisen avun lisäksi avustajakoira tuo käyttäjänsä elämään säännöllisyyttä ja sisältöä elämään, mutta on muistettava myös suuri vastuu eläimestä ja sen hoidosta. Avustajakoiran asianmukainen ja kokonaisvaltainen hoito kuuluu käyttäjän velvollisuuksiin. Opinnäytetyössäni olen huomionut myös avustajakoirien käyttäjien esille tuomat negatiiviset seikat.

---

Asiasanat: apuvälineet, avustajakoirat, hyvinvointi.

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Option of Public Health Nursing

HAANPÄÄ, TARJA:

The Influence of Mobility Assistance Dogs on the Wellbeing of Mobility Impaired People

Bachelor's thesis 33 pages  
October 2012

---

The purpose of this thesis was to describe the influence of mobility assistance dogs (MADs) to their users' wellbeing. The aim was to give information about MADs as an aid in medical rehabilitation. With this information healthcare professionals can inform and encourage mobility impaired people to request a MAD.

The study method used in this thesis was empirical qualitative research. Data were collected from people who use MADs as an aid in medical rehabilitation. Five persons participated in the study, and the material was analyzed by using a phenomenological approach.

The results of this study and also the previous studies indicated MADs to have positive effects on both the physical and mental condition of their mobility impaired users. Because of MADs, the users' quality of life improved. An increase in the amount of exercise outside the house, which had a positive effect on their health, as well as social interactions and thereby better mental health were found in the data. Independence and self-confidence were considered to have increased among writers. The presence of a MAD relieved excitement and anxiety in emergency situations and it provided a feeling of security. Even though the results indicate significant positive effects, we must not forget the responsibility of taking care of the animals. There are also negative things that must be accepted and prepared for.

---

Key words: aid, mobility assistance dog, wellbeing.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA.....	6
2.1	Teoreettiset lähtökohdat.....	6
2.2	Fyysisesti toimintarajoitteinen henkilö .....	6
2.3	Avustajakoira .....	8
2.3.1	Organisaatiot avustajakoiratoiminnan takana .....	9
2.3.2	Hakumenettely .....	10
2.4	Hyvinvointi .....	11
2.5	Aikaisempia tutkimuksia .....	12
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE.....	16
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	17
4.1	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä .....	17
4.2	Fenomenologinen lähestymistapa .....	17
4.3	Aineiston keruu.....	18
4.4	Aineiston analyysi.....	18
5	TULOKSET .....	20
5.1	Avustajakoiran vaikutus mielen hyvinvointiin .....	20
5.2	Avustajakoiran vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin.....	26
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	27
6.1	Eettisyys.....	27
6.2	Luotettavuus.....	27
6.3	Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset .....	28
6.4	Opinnäytetyön prosessin pohdintaa .....	30
6.5	Jatkotutkimusehdotus.....	31
	LÄHTEET .....	32

## 1 JOHDANTO

Avustajakoira on fyysisesti toimintarajoitteisen käyttäjän lääkinnällisen kuntoutuksen apuväline. Avustajakoiran tarkoituksena on edistää potilaan kuntoutumista; tukea, ylläpitää tai parantaa toimintakykyä jokapäiväisissä toiminnoissa tai ehkäistä toimintakyvyn heikentymistä. Avustajakoira on koulutettu vastaamaan käyttäjän yksilöllisiä tarpeita. (Invalidiliitto 2012). Yksilöllisen tarpeen arvioinnissa on otettava huomioon potilaan toimintakyky, elämäntilanne ja elinympäristön apuvälineen toimivuudelle asettamat vaatimukset (STM:n asetus lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutuksesta 2011).

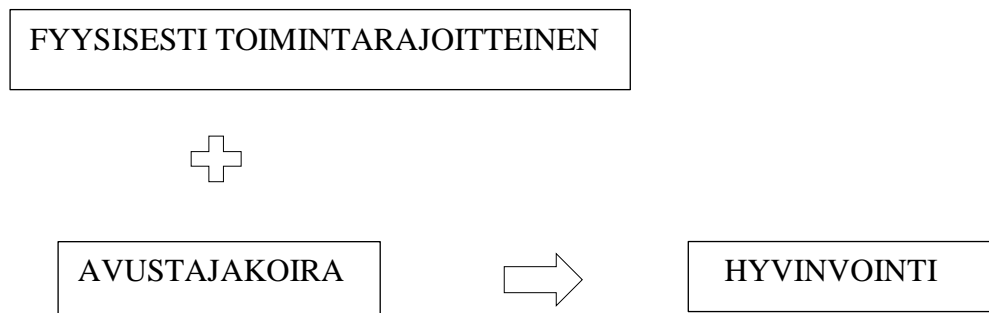
Keväällä 2011 pääsin osallistumaan Invalidiliiton järjestämälle avustajakoirien kaksi viikkoa kestäneelle luovutusjaksolle vapaaehtoisen yleisavustajan roolissa. Tästä kokemuksesta rikastuneena päätin tehdä opinnäytetyöni avustajakoiratoiminnasta ja erityisesti avustajakoiran mahdollisesta vaikutuksesta käyttäjänsä sosiaaliseen ja mielen hyvinvointiin. Asiaa on Suomessa tutkittu vähän, mutta ulkomaisia tutkimuksia on tehty useita (Tiira 2010).

Hoitotyön näkökulmasta opinnäytetyöni palvelee hoitotyötä tekevää antamalla tietoa avustajakoirasta lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineenä. Tiedon avulla voi hoitotyötä tekevä ohjata ja kannustaa asiakasta anomaan avustajakoiraa apuvälineeksi. Opinnäytetyöni antaman informaation avulla, hoitotyön ammattilainen osaa asianmukaisesti kohdata avustajakoiraa apuvälineenä käyttävän henkilön. Avustajakoiralla on laissa määrätty oikeus kulkea käyttäjänsä mukana kaikissa päivittäisen toiminnan toimintaympäristöissä. (Müller 2012.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN TAUSTA

### 2.1 Teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina ovat keskeisimmät käsitteet; fyysisesti toimintarajoitteinen, avustajakoira ja hyvinvointi.



KUVIO 1. Keskeiset käsitteet

### 2.2 Fyysisesti toimintarajoitteinen henkilö

Laissa terveydenhuollon ammattihenkilöistä (559/1994) todetaan, että lääkäri tekee taudin määrittelyn. Vain lääkäri voi arvioida voiko sairaus aiheuttaa tietynlaisen elinvaurion ja voiko se puolestaan heikentää toimintakykyä. Sairauden vaikutus on aina yksilöllinen. Lääkärin tekemää toimintakyvyn arviointia on Suomessa pyritty yhdenmukaistamaan ja kehittämään vuosina 2006-2007 toteutetulla Facultas-hankkeella. Sen pyrkimyksenä on antaa tieteelliseen näyttöön ja kokemukseen perustuvia suosituksia lääkäreille. Projektin määritteli toimintakyvyn lääketieteelliseksi käsitteeksi, joka kuvaa ihmisen kykyä reagoida ympäristöönsä ja toimia siinä. Toimia-hanke vuonna 2007 puolestaan keräsi keskeisiä toimintakyvyn mittareita, joiden soveltuvuutta eri käyttötarkoituksiin arvioitiin. Periaatteena hankkeella oli se, että toimintakyvyn mittaamisen tulisi olla yhdenmukaista ajasta, mittaajasta ja paikasta riippumatta. (Telakivi 2011.)

Opinnäytetyössäni fyysisesti toimintarajoitteinen henkilö tarkoittaa avustajakoiran käyttäjää. Itse tuottamassani tekstissä haluan puhua käyttäjistä sekä fyysisesti toimintarajoitteisista, sen sijaan että puhuisin vammaisista. Näin haluan välttää stereotyyppisen mielikuvan luomista. Avustajakoirien käyttäjissä on henkilöitä, jotka kulkevat omin jaloin tai käyttävät koiran lisäksi myös muita apuvälineitä kuten pyörätuolia. Kävelevät tarvitsevat koiraa tukemaan ja tasapainottamaan liikkumistaan sairauden tai vamman aiheuttamien muutoksien vuoksi. (Avustajakoirayhdistys ry 2012.)

Vuoden 2012 alusta astui voimaan sosiaali- ja terveysministeriön asetus lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutuksesta. Uudessa asetuksessa korostetaan apuvälinetarpeen yksilöllistä, oikea-aikaista ja käyttäjälähtöistä arviointia ja potilaan kanssa tehtyä apuvälineen valintaa. Asetuksen muistiossa on nyt ensimmäistä kertaa mainittu myös avustajakoirat. Asetus mahdollistaa avustajakoiran myöntämisen lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineeksi julkisen terveydenhuollon kautta. (Hurnasti 2012.)

Kuntoutuksen suunnittelun ja tulosten arvioinnin perustana pidetään toimintakyvyn arviointia. Toimintakykyä on perinteisesti selvitetty joko yksilön oman kokemuksen pohjalta tai asiantuntija-arviona. Kuntoutuksen paradigma korostaa asiakaslähtöistä, asiakkaan osallistumista tukevaa ajattelu- ja toimintatapaa, jossa uusia ratkaisuja haetaan sekä yksilön että lähiyhteisön voimavaroista. Kuntoutuksen monialaiset toimintamallit vaativat tuekseen monen eri tieteenalan piirissä tuotettua tietoa. Kuntoutuksessa ollaan kiinnostuneita enemmän toimintakyvyn rajoituksista kuin hyvän toimintakyvyn määrittelystä. Erityisesti toimintakyvyn rajoituksia on selvitetty erilaisten pitkäaikaisten sairauksien tai vammaisuuden yhteydessä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 95.)

WHO hyväksyi vuonna 2001 toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen ICF:n, (International Classification of Functioning, Disability and Health), joka ottaa huomioon myös yksilön terveydentilaan liittyvät ympäristön vaikutukset. Luokitus on käytössä Suomessa kuntoutusarvioiden luokituksena ja sitä on suositeltu viitekehykseksi toimintaterapeutin tekemiin toimintakykyarviointeihin. ICF:n viitekehys osoittaa, että niin yksilölliset, henkilökohtaiset tekijät kuin ympäristökin vaikuttavat potilaan toimintakykyyn ja näin ollen arvion tulisi aina sisältää tietoa myös potilaan arkielämän olosuhteista. (Telakivi 2011.)

Vammaisuus mielletään yleensä pysyväksi poikkeavuudeksi tai vajavuudeksi, joihin liittyy myös erilaisia toiminnallisia rajoituksia. Vammaista ihmistä ei tulisi rinnastaa sairaaksi sillä vamma ei ole sama kuin sairaus- vammaisen ihminen voi olla välillä terve ja välillä sairas, aivan kuten kaikki ihmiset. Toinen vammaisuuden merkitys on laajempi ja kattaa sekä pysyvän vamman että myös pitkäaikaisen sairauden. Suomalainen vammaispalvelulaki koskee myös pitkäaikaissairauksia potevia henkilöitä, joilla sairaus aiheuttaa rajoituksia selviytymisessä. Vamma- ja vammaisuus käsitteitä voidaan siis käyttää sekä suppeassa että laajassa merkityksessä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 103.)

Vuoden 2012 alussa voimaan astunut asetus lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovuttamisesta käyttää asiakkaasta termiä potilas, vaikkakaan suurin osa apuvälineiden käyttäjistä ei koe olevansa potilaita. Potilas-termiä käytetään, koska terveydenhuolto-laissa säädetään, että kunnan on järjestettävä potilaan sairaanhoitoon liittyvä lääkinnällinen kuntoutus, jonka osa apuvälinepalvelut ovat. Potilaan rinnalla puhutaan myös apuvälineiden käyttäjistä. (Hurnasti 2012.)

Invalidiliiton avustajakoira-asiantuntijan, apuvälineteknikko Paula Müllerin mukaan avustajakoira voidaan myöntää henkilölle jolla on sairauden, sen jälkitilan, trauman tai kehitysviivästymän aiheuttama pitkäaikainen tai pysyvä fyysinen toimintarajoitteisuus ja joka hyötyy avustajakoiran käytöstä päivittäisen toiminnan apuvälineenä. Käyttäjän tulee olla täysi-ikäinen, sopeutunut elämään vammansa kanssa ja hänen tulee pystyä huolehtimaan itsenäisesti koirasta ja sen hyvinvoinnista. (Müller 2011.)

## 2.3 Avustajakoira

Avustajakoira on fyysisesti toimintarajoitteista käyttäjäänsä avustava, tähän tarkoitukseen koulutettu virkakoiras. Avustajakoiran lähin rinnastettavissa oleva kollega on näkövammaisten opaskoira. Avustajakoira työskentelee käyttäjänsä apuna monissa päivittäisissä toimissa. Tyypillisiä avustajakoiran avustamia tilanteita ovat pudonneiden esineiden nostaminen, tavaroiden noutaminen, oven avaus ja sulkeminen, pukemisessa ja riisumisessa avustaminen ja kytkinten käyttö (hissin tilaaminen, valokatkaisijat). Koirat tunnistavat esineitä nimeltä, korjaavat käyttäjän asentoa, avustavat kynnysten ylityksissä, suoristavat matot ja täyttävät ja tyhjentävät pyykkikoneen. Koirat voivat tarvittaessa vetää pyörätuolia ja avustaa kävelyrajoitteista henkilöä tasapainon ylläpitämisessä. Koi-



ralle voidaan opettaa monenlaisia erityistaitoja käyttäjän tarpeiden mukaan. (Avustajakoirayhdistys ry 2012.)

Työssä olevan avustajakoiran tunnistaa sinivalkoisesta avustajakoiramerkistä, joka on kiinnitetty koiran työliiveihin, kävelyvaljaisiin tai reppuihin. Kohdatessaan työskentelevän avustajakoiran, olisi tärkeää olla kiinnittämättä siihen minkäänlaista huomiota. Avustajakoiralla on laissa määritelty oikeus kulkea käyttäjänsä mukana kaikissa päivittäisen toiminnan toimintaympäristöissä. (Müller 2012.)

Suomessa ensimmäiset avustajakoirat valmistuivat työhönsä 1994. Tällä hetkellä työssä olevia avustajakoiria on 65. Valmiin koulutetun koiran arvo on 17500e. Pääosin Suomessa työskentelevät avustajakoirat ovat rodultaan labradorinnoutajia. (Avustajakoirayhdistys ry 2012.)

### **2.3.1 Organisaatiot avustajakoiratoiminnan takana**

Avustajakoiria koulutetaan Kemiössä Axxel Brusabyn avustajakoirakoululla. Koulu huolehtii koirien hankinnasta ja koulutuksesta. Avustajakoirien koulutus aloitetaan pentuina ja koirat ovat kaksivuotiaina valmiita aloittamaan työnsä läpäistyään käyttöönotokatsastuskokonaisuuden. Kansainvälisiin kriteereihin perustuvassa testikokonaisuudessa kartoitetaan koiran soveltuvuus työkäyttöön terveyden, luonteen ja taitojen osalta. Koirien arvioinnin suorittavat organisaatioiden ulkopuoliset asiantuntijat. Koiramateriaalin testausta ja ominaisuusvaatimuksia tarkistetaan jatkuvasti yhteistyössä Invalidiliiton, avustajakoirien käyttäjien sekä kansallisten ja kansainvälisten yhteistyötahojen kanssa. Avustajakoiratoiminta Suomessa on auditoitu kansainvälisen avustajakoirakattojärjestön Assistance Dogs International (ADI) ja Assistance Dogs Europe (ADE) toimesta vuonna 2009. Auditoinnilla varmistetaan, että kaikki jäsenorganisaatiot tarjoavat laadullisesti ja eettisesti korkeatasoisia avustajakoirapalveluja. (Müller 2012.)

Invalidiliitto huolehtii nykykäytännön mukaisesti avustajakoiratoiminnan palvelukokonaisuudesta. Se huolehtii avustajakoiran hakijan asianmukaisesta yksilöllisestä apuvälinetarpeen arvioinnista, avustajakoirien hankinnasta, käyttöön luovutuksesta, käytönopastuksesta sekä tarvestaavuuden seurannasta. Invalidiliitto seuraa avustajakoiran

käyttäjän toimintakykyä ja avustajakoiran tarvestaavuutta systemaattisesti koko avustajakoiran käyttöajan. (Müller 2012.)

Avustajakoiran työkyvyn, hyvinvoinnin, terveyden sekä sen asianmukaisen käytön seuranta koko koiran käyttöajan kuuluu tärkeänä osana Invalidiliiton tehtäviin, kuten myös avustajakoiran mahdollinen uudelleen sijoittaminen tai eläkekotiin siirtäminen. Avustajakoirien käyttäjistä ja hakijoista Invalidiliitto pitää henkilötietolainmukaista rekisteriä, laatii avustajakoirien käyttösopimukset sekä huolehtii avustajakoirapalveluiden tiedotuksesta. Invalidiliitto kehittää ja koordinoi avustajakoiratoimintaa kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. (Müller 2012.)

Avustajakoirat ovat osittain Raha-automaattiyhdistyksen avustusten sekä vapaaehtoisten lahjoitusten turvin rahoitettuja (Invalidiliitto 2012). Raha-automaattiyhdistyksen avustus Invalidiliiton avustajakoiratoimintaan vuodelle 2012 oli 143 000 euroa (Raha-automaattiyhdistys ry 2012).

Avustajakoira-Assistenthund ry on avustajakoirien käyttäjien ja avustajakoiratoiminnan piirissä työskentelevien, toimivien sekä kannattajien yhdistys. Se on keskittynyt antamaan opastusta ja tukea avustajakoiratoiminnan kehittämiseen, jäseniensä koulutukseen, jakamaan tietoa avustajakoirista ja järjestämään yhteisiä leirejä ja tapaamisia. Lisäksi varainhankinnan avulla pyritään mahdollistamaan uusien avustajakoirien hankintaa. Yhdistys julkaisee vuosittain Aputassu-lehteä. (Avustajakoirayhdistys ry 2012.)

### **2.3.2 Hakumenettely**

Avustajakoiraa haetaan nykykäytännön mukaisesti Invalidiliitosta hakulomakkeella, johon on mukaan liitetty ajantasainen lääkärintodistus. Vuoden lopussa uusille hakijoille lähetetään kutsu avustajakoiran hakijan haastattelu- ja tiedotustilaisuuteen. Haastattelussa on läsnä Invalidiliiton sekä avustajakoirakoulun henkilöstöä. Luovutettavien koirien määrä vaihtelee vuosittain ja hakijoita on ollut aina enemmän kuin luovutettavia koiria. Arviota syvennetään kotikäynnillä, jonka aikana asiakkaalla on mahdollisuus kokeilla avustajakoiran käyttöä omassa toimintaympäristössään. Asiakkaan yksilölliset tarpeet ohjaavat koiran loppukoulutusta. (Invalidiliitto 2012.)

Avustajakoira luovutetaan käyttäjälle maksutta, mutta koiran ylläpito on jäänyt tähän asti käyttäjän maksettavaksi. Vuoden 2012 alussa voimaan tullut asetus lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutuksesta muuttaa osittain tätä käytäntöä. Avustajakoiran käyttäjälle uusi asetus merkitsee mahdollisuutta saada tukea koiran päivittäisen ylläpidon kustannuksiin, kun koira myönnetään apuvälineeksi sairaanhoitopiirin kautta. (Avustajakoirat samalle viivalle opaskoirien kanssa 2012,18.)

Avustajakoirien käytönopastus tapahtuu kaksivaiheisen koulutuskokonaisuuden avulla. Kaksiviikkoisella käyttöönluovutusjaksolla käyttäjä opastetaan sekä avustajakoiran käyttöön että vastuulliseen haltiuuteen. Hän harjoittelee yhteistyötä koiran kanssa liikku- en kaupunkiolosuhteissa; liikenteessä ja kaupoissa sekä hiomalla koiran hallintaan liit- tyviä asioita. Koirien käyttäytyminen ja hoito tulevat tutuiksi asiantuntijaluennnoilla. Kolme kuukautta luovutuksen jälkeen tapahtuvalla lisäkoulutusjaksolla varmistetaan käyttöönoton onnistuminen tai tehdään tarvittaessa suunnitelma jatkotuen tarpeesta. (Müller 2012.)

Käyttäjän kotiuduttua avustajakoiransa kanssa luovutusjaksolta, on heillä tukenaan sekä Invalidiliiton että avustajakoirakoulun henkilöstöä sekä käyttäjää mahdollisimman läh- hellä asuva vapaaehtoistyöntekijä ”peesari”, joka on avustajakoiriin perehtynyt henkilö. Hän on käyttäjän apuna koiran hoitoon liittyvissä asioissa sekä toimii koiran ”käyttöoh- jeena”, varsinkin jos käyttäjällä ei ole aikaisempaa kokemusta koirista. Peesari tukee käyttäjää ohjaamaan koira oikein. (Aputassu-lehti 2011, 25.)

## 2.4 Hyvinvointi

Hyvinvointi laajana käsitteenä koostuu terveydestä (fyysisestä sekä psyykkisestä), kou- lutuksesta, riittävästä toimeentulosta, terveellisestä ja turvallisesta asuinympäristöstä sekä sosiaalisista suhteista. Terveyttä voi määrittää tasapainotilana itsensä, ympäristön ja yhteisön kanssa. Holistinen ihmiskäsitys määrittelee ihmisen enemmän kuin osiensa summaksi ja tunteakseen olevansa terve ihmisen tulee tuntea voivansa hyvin. (SPR, Hyvinvointi- ja terveyslinjaus 2008 -2014.)

Hyvinvoinnin voidaan nähdä myös suppeammin koostuvan kolmesta osa-alueesta; fyy- sinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Osa-alueet ovat kiinteästi yhteydessä toi-

siinsa ja vaikuttavat kaikki yleiseen hyvinvointiimme. Fyysinen hyvinvointi koostuu esimerkiksi riittävästä levosta, monipuolisesta ravinnosta ja liikunnasta. Psyykkinen hyvinvointi viittaa mielen tasapainoon ja itsensä arvostamiseen. Sosiaalinen hyvinvointi puolestaan pitää sisällään sosiaalisen verkoston, johon kuuluvat esimerkiksi perhe ja ystävät. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Terveys, hyvinvointi ja jaksaminen 2012.)

Saari (2009) jakaa kirjassaan koetun hyvinvoinnin kahteen alakategoriaan: fyysiseen eli terveyteen sekä sosiaaliseen eli onnellisuuteen. Jokaisen rationaalisen ihmisen universaali tavoite on niiden samanaikainen optimointi. Ihminen on sosiaalinen luontokappale, jolla on yksilöllinen status, esimerkiksi koulutus tai lahjakkuus. Yksilö kaipaa hyväksyntää sekä toisten ihmisten osoittamaa välittämistä. Elämän vaiheista riippuen olemme jäseniä milloin perheessä, parisuhteessa, naapurustossa, ystävä-, opiskelu- tai harrastusporukassa. Ilman tällaisia suhteita tunnemme itsemme yksinäisiksi. Yksinäisyydellä tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden puutosta tai verkostojen ohuutta, joka vähentää hyvinvointiamme. Yksinäisyys on hyvin subjektiivinen kokemus. Joku voi kokea olevansa yksinäinen lukuisista ihmissuhteista huolimatta ja taas toinen kokee, että hänellä on suhteellisen paljon sosiaalisia suhteita, vaikka niitä todellisuudessa olisi vähän. (Saari 2009, 43,125.)

Henkistä ja sosiaalista hyvinvointia luodaan läpi elämän. Niiden eräitä peruspilareita ovat toimeen tuleminen oman itsen, muiden ihmisten ja koko ympäristön kanssa. Vaikka opinnäytetyössäni painopiste on psyykkisessä terveydessä sekä sosiaalisessa hyvinvoinnissa, liittyy fyysinen hyvinvointi kiinteästi kokonaisuuteen, joka muodostaa ihmisen kokeman hyvinvoinnin. (Renfors 2006.)

## **2.5 Aikaisempia tutkimuksia**

Avustajakoiran vaikutusta käyttäjänsä elämään on tutkittu Suomessa jonkin verran. Pro gradu- tai väitöskirjatasoisia tutkimuksia ei aiheesta Suomessa ole vielä tehty. Ulkomailla tehtyjen tutkimusten mukaan avustajakoiralla on positiivisia vaikutuksia käyttäjänsä elämän eri osa-alueisiin. Avustajakoirista tehdyistä tutkimuksista on tutkija Katriina Tiira tehnyt tutkimusyhteenvedon vuonna 2010. Yhteenvedossa on mukana 21 tutkimusta, jotka on tehty vuosien 1983-2010 välillä. Tutkimuksissa on selvitetty avustaja-

koirien kuntouttavaa vaikutusta käyttäjien fyysiseen terveyteen sekä psykososiaaliseen hyvinvointiin. (Tiira 2010.)

Ulkomaisiin tutkimuksiin viitaten Tiira (2010) toteaa avustajakoiralla olevan positiivinen vaikutus käyttäjänsä psykososiaaliseen elämään. Koiran kanssa kulkeva liikuntarajoitteinen kerää enemmän ohikulkijoilta hymyjä, hyväksyntää sekä keskustelun aloituksia kuin ilman koiraan liikkuva. Näin koira helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ”murtaamalla jäätä” ja kiinnittämällä huomion pois liikuntarajoitteisen henkilön vammasta. Fyysisesti liikuntarajoitteisen henkilön sosiaalinen aktiivisuus lisääntyy. Avustajakoira lisää myös käyttäjiensä turvallisuuden tunnetta ja helpottaa uloslähtemistä. Koira lisää käyttäjänsä itsetuntoa ja selviytymisen tunnetta, sillä avustajakoiran tekemä asia siirtyy helposti osaksi käyttäjän kyvykkyyttä. Avustajakoirien käyttäjät arvioivat elämänlaatusa paremmaksi kuin ilman koiraan elävät. (Tiira 2010.)

Yleisesti koirien vaikutusta omistajiensa terveyteen on tutkittu paljon. Tulokset ovat osoittaneet, että lemmikin omistajilla on keskimääräistä alhaisempi verenpaine, kolesterolit, parempi immunitetti ja vähemmän lääkärissä käyntejä. Ihmisryhmät, joilla on suurempi riski sairastua psyykkisiin ja fyysisiin sairauksiin, kuten vanhukset tai leskeksi jääneet, hyötyvät lemmikin läsnäolosta. Näillä henkilöillä oli vähemmän terveysongelmia, lääkärikäyntejä sekä lääkkeiden käyttöä sekä parempi fyysinen kunto kuin koirattomilla. Koiralla on todettu olevan jopa dementian aggressio-oireita lieventävä vaikutus. (Tiira 2010.)

Vuonna 2008 Kanadassa tehtiin kirjallisuushaku ja sen pohjalta raportti ”Mobility assistance dogs for mobility-impaired people”, koskien fyysisesti liikuntarajoitteisten käyttäjien avustajakoiria. Artikkelit oli julkaistu vuosina 2000-2006 ja ne pitivät sisällään tieteellistä, lainsäädännöllistä tai normatiivista tietoa avustajakoirista. Mukaan otettiin myös yhdeksän tieteellistä tutkimusta, joiden artikkelit olivat vuosilta 1988-1999. Raportissa tulee ilmi, että avustajakoirat näyttävät toteuttavan tehokkaasti tehtävät, joihin ne on koulutettu. Ne lisäävät käyttäjiensä riippumattomuutta päivittäisissä toiminnoissa. Avustajakoirilla todetaan olevan positiivinen psykososiaalinen vaikutus. Tutkimuksissa on todettu avustajakoirien vähentävän muiden teknisten apuvälineiden käyttöä sekä vähentävän ihmisavustajan työtuntimäärää. (Kiura 2008.)

Kiuran (2008) mukaan kirjallisuudesta löytyi jonkin verran tietoa myös ongelmista, jotka aiheutuivat avustajakoiran läsnäolosta julkisilla paikoilla. Käyttäytymisongelmat, käyttäjän kykenemättömyys huolehtia koirasta asianmukaisesti, koiran huomion kiinnittyminen muualle kesken työtehtävän sekä koiran aiheuttamat terveystriskit olivat negatiivisia avustajakoiran aiheuttamia ongelmia. Tutkimusten mukaan avustajakoiran käyttäytymiseen liittyvät riskit ovat kuitenkin minimaaliset. (Kiura 2008.)

Avustajakoiran päivittäinen käyttö apuvälineenä voi lisätä käyttäjän toiminnallista itsenäisyyttä. Mitään muuta apuvälinettä ei voida verrata avustajakoiraan, niin monia päivittäisiä toimintoja ja sosiaalisia rooleja avustajakoira pystyy toteuttamaan. Avustajakoirien käytölle ei arviointiraportin perusteella näyttäisi olevan vasta-aiheita ja niiden läsnäolo julkisilla paikoilla näyttäisi olevan hyväksyttyä. (Kiura 2008.)

Suomessa vuonna 2001 avustajakoiratoiminnan selvitysryhmä raportoi avustajakoiran vaikutuksesta fyysisesti liikuntarajoitteisen ajankäyttöön, sosiaalisiin suhteisiin sekä ulkopuolisen avun käyttöön. Raportin yhteenvedossa todetaan avustajakoiran kanssa elävien harrastavan ulkoilua päivittäin kaksi tuntia enemmän kuin koirattomien. Avustajakoiran lisätessä käyttäjänsä liikkumista ja ulkoilua paranee avustettavan fyysinen kunto. Liikunta ei pelkästään vaikuta vain fyysiseen suorituskyykyyn vaan myös mielenterveyteen. Näiden vaikutusten rahallista arvoa on vaikea mitata. (Laurinkari & Pelkonen 2001.)

Laurinkarin ja Pelkosen (2001) selvityksessä tuodaan esille avustajakoirien kiistaton etu käyttäjien elämänlaadulle. Valveillaoloajastaan avustajakoiran käyttäjät käyttivät kotona fyysisesti aktiiviseen toimintaan enemmän aikaa kuin koirattomat. Avustajakoiran käyttäjät kokivat vähemmän yksinäisyyttä ja masentuneisuutta. Itsenäistyminen, toimeliaisuus ja turvallisuuden tunne sitä vastoin lisääntyivät. Psyykinen vireys, mielentilan koheneminen, ihmissuhdeverkoston laajeneminen koiran ansiosta sekä avustajakoiran käyttäjän lisääntynyt aktiivinen osallistuminen tulevat esille selvityksessä. Selvityksen yhtenä johtopäätöksenä todettiin avustajakoirien parantavan monipuolisesti käyttäjiensä elämänlaatua. (Laurinkari & Pelkonen 2001.)

McNicholas & Collins (2000) ovat tehneet tutkimuksen koiran vaikutuksesta sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin. Tutkimus todistaa, että koiran läsnäolo lisää sosiaalisia vuorovaikutustilanteita ja siten vaikuttaa omistajansa sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutki-

muksessa mainittiin myös koiran vaikutuksesta omistajansa terveyteen. Sydän- ja verisuonisairauksien riskien, kolesteroliarvojen ja verenpaineen todettiin olevan koirien omistajilla alhaisemmat kuin koirattomilla henkilöillä. (McNicholas & Collins 2000.)

Japanilaisen tutkimuksen mukaan avustajakoirien merkitys käyttäjiensä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin on merkittävä. Tutkittavat ryhmät oli muodostettu niin, ettei niiden fyysisessä toimintakyvyssä ollut juuri eroa. Tulokset kertoivat, että avustajakoirien käyttäjät arvioivat toimintakykynsä paremmaksi kuin koiraton verrokkiryhmä. (Shintani ym. 2010.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata fyysisesti toimintarajoitteisten henkilöiden kokemuksia avustajakoiran vaikutuksesta käyttäjän hyvinvointiin.

Opinnäytetyöni tehtävä:

Millaisia vaikutuksia avustajakoiralla on ollut käyttäjien hyvinvointiin?

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa kokemuseräistä tietoa avustajakoirasta lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineenä. Opinnäytetyöhöni kerätyn tiedon avulla hoitotyötä tekevä voi ohjata ja kannustaa fyysisesti toimintarajoitteista avustajakoiran hankintaan.

.

.

.



## **4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT**

### **4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä**

Opinnäytetyöni menetelmä on empiiriseen aineistoon painottuva kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä. Empiirinen eli havaintoihin perustuva tutkimus perustuu tässä opinnäytetyössä tiedonantajilta kerättyyn tekstiaineistoon sekä tutkijan omaan kykyyn tulkita sitä (Tuomi 2011). Valitsin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusotteen koska haluan tutkia saamaani tietoa ymmärtämisen näkökulmasta (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 50).

Vilkan (2005) mukaan laadullisen tutkimusmenetelmän tarkoituksena ei ole löytää totuutta tutkittavasta asiasta, vaan yksilön antama tieto on tärkeintä. Tutkija tarkastelee ihmisten välistä sosiaalista merkitysten maailmaa, jossa tavoitteena ovat ihmisten omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. Laadullisessa metodissa tutkimusaineistona voi käyttää kirjoitettuja dokumentteja sekä kirjoitelmia ja siten toteutetussa opinnäytetyössä aineiston kokoa ei säätele määrä vaan laatu. (Vilka 2005, 98.)

### **4.2 Fenomenologinen lähestymistapa**

Aineiston käsittelytavaksi valitsin fenomenologisen lähestymistavan eli tutkin ihmisen kokemuksellista suhdetta maailmaan jossa hän elää. Fenomenologia tarkoittaa oppia ilmiöistä. Kokemus, merkitys, kuvaus, intentionaalisuus sekä esiymmärrys ovat fenomenologisen lähestymistavan peruskäsitteitä. Näiden käsitteiden kautta tutkija pääsee tutkittavan kokemusten ja merkitysten maailmaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 54.)

Fenomenologisen lähestymistavan käyttöön ei ole olemassa suoraa ”reseptiä”, vaan keskeinen työväline on tutkija itse. Tutkijan omat käsitykset ihmisestä, kokemuksesta sekä merkityksestä ovat tutkimuksen lähtökohtia. Tutkija yrittää ymmärtää tutkittavan elämää kokonaisuutena, jossa osana on tutkittava ilmiö. Fenomenologiseen lähestymistapaan kuuluu tutkijan esiymmärryksen avaaminen. Siinä tutkija kyseenalaistaa omat

ennakko-oletuksensa ja ennakkokäsityksensä. Vain näin menetelleen oma ymmärrys voi laajeta. (Vilka 2005, 136-138.)

### **4.3 Aineiston keruu**

Tiedon lähteinä opinnäytetyössäni olivat avustajakoirien käyttäjät. Otoksen valintana käytin tarkoituksenmukaista otantaa. Tiedonantajat olivat tarkoitukseen sopivia, koska heillä on omakohtaisia kokemuksia ja vastaus opinnäytetyöni tehtävään. Tiedonanto on perustunut vapaaehtoisuuteen. (Lukkarinen 2001, 126.)

Avustajakoirayhdistys ry:n jäsensihteeri välitti sähköpostitse pyynnön yhdistyksen jäsenille kirjoitelmien lähettämisestä opinnäytetyötäni varten. Tiedonantajiksi valikoitui näin sattumanvaraisia henkilöitä. Heillä oli mahdollisuus kirjoittaa nimettöminä. Periaatteena oli, että tiedonantajat saivat kertoa omin sanoin avustajakoiran vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Lukkarisen (2001) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa ei tavoitella aineiston saturaatiota, vaan kylläntyminen liittyy osallistuneiden koettujen merkitysten ja yhteisten kokemussisältöjen löytämiseen. (Lukkarinen 2001, 127.)

Aineiston keruu alkoi 10.1.2012 ja päättyi 29.2.2012. Määräaikaan mennessä sain kirjoitelmia riittävästi eli viisi kappaletta. Olin tyytyväinen saamieni kirjoitelmien määrään sekä sisältöön. Yleensä fenomenologiseen tutkimukseen osallistuvien lukumäärä on pieni (Janhonen & Nikkonen 2001, 127).

### **4.4 Aineiston analyysi**

Tutkimusaineistoa tarkastellaan koko ajan kokonaisuutena. Tutkimusaineistoa ei siis pelkistetä eikä pureta analyysiyksiköihin kuten aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä. Tarkoituksena ennen aineistoon perehtymistä oli unohtaa omat ennakkokäsitykset ja avata esiymmärrys. Opinnäytetyöni tulokset eivät saaneet muuttua omien ennakkokäsitysteni mukaisiksi. (Vilka 2005, 137,141.)

Tutkijan tarkoituksena on tehdä kuvaus siitä, mitä tutkimusaineistossa on sanottu tutkitavasta asiasta. Kuvauksessa ei ole tarkoitus tuoda esille kirjoittajan omaa näkökulmaa,

vaan tavoitteena on löytää tutkittavien oma näkökulma tutkittavaan asiaan. Fenomenologinen lähestymistapa ei ole kiinnostunut yksittäisistä sanoista, vaan yksittäisistä mielellisistä merkityksistä, joiden avulla paljastuu merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. (Vilka 2005, 137.)

Fenomenologista lähestymistapaa käytettäessä aineistoksi soveltuvat kaikki merkitysrikkaat aineistot. Tekstiaineisto toimii yksinään hyvin fenomenologisen tutkimuksen kohteena. Tutkijan intuitiolla eli tässä tapauksessa merkitysten lukutaidolla on tärkeä osuus aineiston tulkinnassa. (Vilka 2005, 138-139, 141.)

Avustajakoiratoiminnassa mukana olleena olen nähnyt kuinka avustajakoirat auttavat arjessa ja kuinka tarpeellisia ja rakkaita koirat ovat käyttäjilleen. Odotin saavani realistisia kertomuksia koiran ja ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta sekä yhteistyöstä. Lähtökohtaisesti avustajakoiran hakija on eläinrakas ja hänellä saattaa olla jo aikaisempaa kokemusta lemmikkikoiran kanssa elämisestä. Avustajakoiran tapauksessa kyseessä on lemmikki varustettuna erityistaidoilla eli koirien ”Mersu”, josta on konkreettista hyötyä käyttäjän päivittäiseen selviytymiseen. Tiedän kuitenkin itse koirien omistajana, että käyttäjillä saattaa ajoittain olla myös negatiivisia tunteita koiriansa kohtaan. Koirien hoito voi tuntua raskaalta, aina ei jaksaisi lähteä ulos, koira kaipaa seuraa ja tekemistä silloin kun ihminen ei jaksakaan olla sen kanssa. Koirasta lähtee karvaa, se sotkee kuraisilla tassuillaan, ei tottele silloin kuin pitää, saattaa sairastua, ripuloida tai oksentaa matolle. Avustajakoirat ovat hyvin koulutettuja, viisaita valikoituja yksilöitä, mutta nekin ovat silti vain eläimiä ja niillä on eläinten vaistot ja vietit. Ne eivät osaa siivota jälkiään, vaan se on ihmisen tehtävä. Aineistoa tulkitessani olen törmännyt myös näihin negatiivisiin puoliin ja olen ottanut myös ne huomioon raportoidessani tuloksia. Metsämuuronen (2008) mukaan subjektiiviset ennakkokäsitykset eivät saa muuttaa analysoitavaa aineistoa (Metsämuuronen 2008, 47).

## 5 TULOKSET

### 5.1 Avustajakoiran vaikutus mielen hyvinvointiin

Avustajakoiran hankinnan tultua ajankohtaiseksi kirjoittajat olivat saaneet tietoa avustajakoirista hoitoalan henkilökunnalta sekä informaatiota oli hankittu itse. Usealla kirjoittajalla oli koiran hankintaan syynä ajatus siitä, että pärjäisi koiran avustamana omatoimisesti paikoissa, joissa muutoin tarvitsee toisen ihmisen apua. Tämä mahdollistaa kulkemisen paikoissa, missä ei aikaisemmin ole pystynyt käymään yksin.

*Näin ollen pääsisin esim. käymään kirjastossa itsenäisesti ensimmäistä kertaa ja minun ei tarvitsisi myös joka aamu odottaa avustajaa autossa, että hän tulisi kantamaan reppuni...*

Avustajakoiran hakuprosessi oli kestänyt vastaajilla eripituisia aikoja. Kirjoittajista joku oli saanut koiran ensi yrittämällä, toisella hakuprosessi oli ollut useamman vuoden mittainen. Avustajakoirien kahden viikon mittainen käyttöönluovutuskurssi avasi silmiä koiran käytön monipuolisuuteen.

*Luovutusjakso kesti kaksi viikkoa ja siellä tuli oikea infoähky.*

*Luovutusjaksolla huomasin, että koira voi auttaa minua paljon enemmän kuin olin alun perin ajatellut. Huomasin, että avustajakoira todellakin auttaa, se tekee asioita, joita pystyn tekemään itsekin, mutta koira tekee sen nopeammin ja elämäni on sujuvampaa.*

Saamissani kirjoitelmissa tuli esille avustajakoiran apu arjen rytmin säilyttämisessä niin hyvinä kuin huonoinakin aikoina.

*Koira auttoi pysymään rytmissä ja kun ruokin sen, söin samalla itsekin.*

*Koira vei ulos asunnosta ja myöskin takaisin sinne vaikka en olisi itse halunnut mennä...*

*Surustani huolimatta koira vei minut hetkeksi lenkille muiden ihmisten pariin.*

*Koira pakottaa aamuisin sängystä ylös.*

Ulkoilun koettiin lisääntyneen merkittävästi. Se lisää mielen hyvinvoinnin lisäksi fyysistä hyvinvointia ja eräs kirjoittaja kertoo keuhkokapasiteettinsa nousseen koiran tuoman ulkoilun myötä yli kaksinkertaiseksi. Koiran kanssa harrastetaan ja vietetään vapaa-aikaa esimerkiksi uiden ja lenkkeillen. Eri muodoissa lisääntyneen liikunnan koetaan kohottavan fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös mielen hyvinvointia useimmilla vastaajilla. Laurinkarin ja Pelkosen (2001) selvityksen mukaan avustajakoiran käyttäjät ulkoilevat päivässä kaksi tuntia enemmän kuin koirattomat vertailuryhmän liikuntarajoitteiset. Lisäksi valveillaoloajastaan avustajakoiran käyttäjät käyttivät kotona fyysisesti aktiiviseen toimintaan enemmän aikaa kuin koirattomat. (Laurinkari & Pelkonen 2001.)

McNicholas ja Collins tutkimuksessaan mainitsevat koiran vaikutuksesta omistajansa terveyteen. Sydän- ja verisuonisairauksien riskien, kolesteroliarvojen ja verenpaineen todettiin olevan koirien omistajilla alhaisemmat kuin koirattomilla henkilöillä. (McNicholas & Collins 2000.) Shintani ym. (2010) on tutkinut kahta fyysisesti toimintakyvyltään samantasoista ryhmää, joilla toisella ryhmällä oli käytössä avustajakoirat. Tämä ryhmä arvioi oman fyysisen toimintakyvyn korkeammaksi kuin koiraton verrokkiryhmä. (Shintani ym. 2010.)

*Ulkoilin ennen n. tunnin viikossa ja nykyään 2-3 tuntia päivässä.*

*Koira vie minut ulos kaksi kertaa päivässä, satoi tai paistoi, oma kuntonikin on pysynyt parempana kun liikkuu.*

Avustajakoira poistaa kirjoittajien mukaan yksinäisyyttä ja se lohduttaa kun elämässä on vaikeuksia. Elämään koettiin tulleen sisältöä koiran myötä. Laurinkarin ja Pelkosen (2001) selvityksessä tuodaan esille avustajakoirien kiistaton etu käyttäjien elämänlaatuun. Avustajakoiran käyttäjät kokivat vähemmän yksinäisyyttä ja masentuneisuutta. Itsenäistyminen, toimeliaisuus ja turvallisuuden tunne sitä vastoin lisääntyivät. Psykinen vireys, mielentilan koheneminen, ihmissuhdeverkoston laajeneminen avustajakoiran ansiosta sekä käyttäjän lisääntynyt aktiivinen osallistuminen tulevat esille selvityksessä. Selvityksen yhtenä johtopäätöksenä todettiin avustajakoirien parantavan monipuolisesti käyttäjiensä elämänlaatua. (Laurinkari & Pelkonen 2001.)

*Kultaakin arvokkaampaa on tietää, että koira ei minua hylkää...*

*Toki, vaikka itse oli surullinen, on lapukka onnellinen ainakin lenkin ja ruuan jälkeen ja näyttää sen myös. Sen energisyys ja iloisuus pakotti välillä omankin suun hymyyn ja yllytti hassuttelemaan kanssaan*

*Avustajakoira on nimittäin sellainen asia elämässäni, että olen siitä ikuisesti kiitollinen ja onnellinen.*

*Ihana ystävä.*

*Raskaina aikoina huomasin koiran hyvinvointiin vaikuttavan voiman myös henkisellä tasolla.*

Käyttäjät kokevat itsevarmuutensa ja esiintymisvarmuutensa lisääntyneen. Avustajakoira korvaa ihmisen avun avustamalla kuonollaan, hampaillaan tai tassuillaan. Avustajakoiran käyttäjä kokee saaneensa koiran avulla aikaan itse asioita, joihin muutoin tarvitsisi ihmisen apua. Koiran tekemä asia muuttuu helposti käyttäjän kyvykkyydeksi ja lisää siten tämän itsetuntoa ja pärjäämisen tunnetta. Myös aikaisempien tutkimusten valossa on avustajakoiran todettu kohottavan käyttäjän itsetuntoa ja itsearvostusta. Mitään muuta apuvälinettä ei voida verrata avustajakoiraan, niin monia päivittäisiä toimintoja ja sosiaalisia rooleja avustajakoira pystyy toteuttamaan. (Kiura 2008.)

*Koiran erityistaidot kuten tavaroiden kerääminen kaupassa ovat lisänneet itsevarmuuttani, ei häiritse jos pudotan jotain, sillä en ole täysin muden ihmisten varassa vaan voin selvittää tilanteesta ”omatoimisesti” koiran avulla.*

Tiiran (2010) mukaan tutkimuksissa on todettu ulkopuolisen avun tarpeen vähentyneen. Määrä vaihtelee tutkimuksittain, Allenin & Blascovichin (1996) tutkimuksessa tarve väheni jopa 20 tuntia viikossa kun taas suomalaisen Laurinkarin & Pelkosen (2001) selvityksen mukaan noin yhdeksän tuntia. Ulkopuolisen avun tarpeen väheneminen ei kuitenkaan poista sen tarvetta kokonaan. (Tiira 2010.)

*Riisumisen (vetää takin pois ja kengät jalasta) lisäksi koira mm. osaa hakea puhelimen ja kepit tarvittaessa vaikka toiselta puolen asuntoa. Se sytyttää ja sammuttaa valoja, nostaa tavaroita ja vie niitä paikoilleen mm. kengät kenkähyllyyn ja omat lelunsa koriin. Antaa minulle pyykkikoneesta pyykit ripustettavaksi. Avaa ja sulkee tarvittaessa laatikoita, kaapinovia yms. Kaupassa koira ottaa tavaroita hyllystä ja antaa ne minulle tai laittaa koriin. Joskus se kantaa jotain esim. rahapussiani suussa pienen matkan.*

*Koiran kanssa on helpompi unohtaa omat kyvyt tai kyvyttömyys...*

*Toisaalta se (koira) ei ollut kone, joten edelleen jouduin itse edesauttamaan asioita niin, että avustajakoiran on mahdollista auttaa loput. Se ei siis myöskään passivoinut minua.*

*Tällä hetkellä avustajakoira korvaa ihmisavun, se auttaa pukeutumisessa ja riisumisessa, tuo pyörätuolin, avaa ja sulkee ovia, laittaa valot, laittaa roskia roskeen ym. ym.*

*Tunne siitä, että se on tuossa vieressä sitten kun sitä tarvitsen, on tärkeä.*

*Pääsin muuttamaan omaan asuntooni, kiitos avustajakoiran!*

*On ihana huomata, että ei se ole vain niin, että minä opetan koiralle asioita vaan kyllä sekin on opettanut ja kasvattanut minua vähintään yhtä paljon ihmisenä.*

Avustajakoiran kosketus koettiin myös positiiviseksi asiaksi jännittävissä ja rauhoittumista vaativissa tilanteissa. Tiiran mukaan Valentine ym. (1993) ja Khelia ym. (2007) ovat todenneet tutkimuksissaan avustajakoiran lisänneen käyttäjänsä turvallisuudentunnetta. Avustajakoiran silittäminen koettiin myös rauhoittavaksi asiaksi. Tutkimus tulosten mukaan eläimen silittämisen on todettu alentavan verenpainetta, rauhoittavan sykettä ja hengitystä. (Tiira 2010.)

*Ei ole ollenkaan hassumpaa, jos koira nuolee kättäni samalla kun verikoetta otetaan.*

*Koiran rapsuttaminen ja suuret silmät lohduttavat kun muita ei ole lähellä.*

Jos jotain odottamatonta tapahtuu, niin koira hillitsee tilanteen kamaluutta olemalla tilanteessa läsnä. Jännittävissä tilanteissa jopa nukkuvaa koira rauhoittaa oloa. Koira voi toimia myös henkisenä tukena siirtymisessä, pari askelta uskaltaa ottaa tuetta, kun avustajakoira on vieressä. Avustajakoiran on todettu olevan myös valppaana toimimaan ja avustamaan kun käyttäjä on yksin, mutta kun läsnä on toinen ihminen, koira voi ottaa rennommin. Aikaisempien tutkimusten mukaan avustajakoira lisää käyttäjiensä turvallisuuden tunnetta. (Tiira 2010.)

*Koira vahtii minua, jos olen kuntosalilla yksinäni. Silloin se ei nuku vaan seuraa siirtymisiäni ja tulee nostamaan esim. pudonneen pallon tarvittaessa. Kun on esim. fysioterapeutti läsnä, koira nukkuu eikä vahdi tekemisiäni.*

Kaikkeen ei avustajakoirakaan kykene. Ihmisen läheisyyttä tarvitaan kun murheet valtaavat mielen.

*Ei kyllä osoita suurta mielenkiintoa murheitani kohtaan, vaan saattaa vain kääntyä nukkumaan...*

*Avustajakoiratkin ovat vain koiria ja eläimiä. Välillä sattuu ja tapahtuu ja on niitä huonojakin päiviä, mutta niinhän se on meillä ihmisilläkin.*

Vastuu koirasta voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin negatiivisesti. Hallittu kulkeminen avustajakoiran kanssa ja sen vieminen erilaisiin paikkoihin vaatii joskus järjestelyjä käyttäjältä. Kiuran (2008) raportissa on maininta avustajakoirien aiheuttamista riskeistä käyttäjille sekä ympäristölle. Näitä ovat koiran käyttäytymishäiriöt sekä huomion kiinnittyminen pois työtehtävästä julkisilla paikoilla, käyttäjän kykenemättömyys huolehtia asianmukaisesti koirasta sekä koiran mahdollisesti aiheuttamat terveysriskit. Raportissa todetaan kuitenkin koiran käyttäytymiseen liittyvien riskien olevan minimaalisia. (Kiura 2008.)

*En ole enää niin yksinäinen mutta koira lisää minun päivään niin paljon että uuvun välillä ja koiralla olisi energiaa muille jakaa. Minun täytyisi jaksaa kouluttaa ja aktivoida sitä kokoajan eikä se aina ole helppoa. Koen että pyrkimykseni ei aina vastaa koiran käytöstä ja se on raskasta.*

Yhdessä kirjoitelmassa on kuitenkin huomioitu seikka, että vastuu koirasta kasvattaa ottamaan vastuuta myös omasta elämästä. Joskus on myös tehtävä valintoja vapaa-ajan vieton suhteen, baarielämä ja ”biletys” koiran kanssa ei käytännössä ole järkevää, vaikka avustajakoira pääsee lain mukaan käyttäjän mukana ravintolaan. Kirjoittaja toteaaakin alkoholinkulutuksensa koiran myötä vähentyneen, mikä tietysti on varsin positiivinen asia.

*Jos olen humalassa tai edes hiprakassa en ole oma itseni ja aivoni ei käy ihan täysillä. Silloin en pysty mielestäni huolehtimaan koirasta niin hyvin kuin haluaisin ja tuntuu väärältä pyytää sen apua. Koira nimittäin vaistoa sen, että nyt ei emäntä ole ihan kuosissaan.*

Saadakseen avustajakoirasta mieluisan, joutuu sen kanssa tekemään töitä. Turha on siis kuvitelma, että koira osaisi kaiken tullessaan käyttäjälle ja että taitoja ei tarvitsisi pitää yllä jatkuvalla harjoittelulla. Laurinkarin ja Pelkosen (2001) selvityksessä on tuotu ilmi



myös avustajakoiran ja käyttäjän välisen keskinäisen suhteen toimivuus. Suhteen tulee olla hyvä, jotta avustajakoirasta on käyttäjälleen hyötyä. (Laurinkari & Pelkonen 2001.)

*Jos olisin hakupapereita postittaessani tiennyt mimmoisen työn joutuisin avustajakoiran kanssa tekemään saadakseni siitä mieluisan, en olisi ikinä hakenut koko koiraa, mutta en kadu koiran hakemista hetkeäkään.*

## 5.2 Avustajakoiran vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin

Kirjoittajista yksi jo aiemmin sosiaalisesti aktiivinen avustajakoiran käyttäjä ei huomannut koiran tuoneen parannusta sosiaaliseen elämäänsä. Eräs kirjoittajista totesi, että aina ei jaksakaan olla aktiivinen ja mieli saattaa olla surullinen. Koiran on kuitenkin päästävä ulos tarpeilleen. Näin avustajakoira huolehtii käyttäjänsä ”ulkoiluttamisesta”.

Tutkijat McNicholas ja Collis (2000) ovat tulleet tutkimuksessaan tulokseen, että avustajakoira toimii ikään kuin ”jäänmurtajana” siirtäessään huomion liikuntavammasta koiraan ja näin helpottavat ja lisäävän sosiaalista kanssakäymistä. Tiiran (2010) mukaan Eddy ym. (1988) ovat todenneet avustajakoiran kanssa liikkuvan liikuntarajoitteisen keräävän enemmän hymyjä, hyväksyntää sekä keskustelun aloituksia kuin ilman koiraa liikkuva. (Tiira 2010.)

Avustajakoira on innostanut kirjoittajia uusiin harrastuksiin ja niiden mukana sosiaalinen verkosto on laajentunut. Vastaantulevat ihmiset usein hymyilevät nähdessään koiran kantamassa suussa esineitä ja tekemässä työtään. Kirjoittajat kokevat avustajakoiran levittävän hyvää mieltä ympärilleen. Avustajakoirien kanssa tulee eteen tilanteita, missä huumorilla on oma tärkeä osuutensa. Iloisuus on mielen hyvinvointiin vahvasti vaikuttava seikka, joka näkyy ympäristöön ja vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin.

*Ihanaa kelata kaupan käytävää ja nähdä kuinka ihmiset tulevat iloisiksi nähdessään koiran kantavan omia namejaan.*

*Koiran myötä olen yrittänyt olla myös itselleni ja muillekin ihmisille positiivista palautetta antava ja antaa negatiivisten juttujen vain olla.*

Avustajakoirien käyttäjien oma yhdistys, Avustajakoirayhdistys ry järjestää vuosittain jäsenilleen viikonloppuleirejä, koulutuksia, pikkujoulujuhlan ja muita yhdessäolon hetkiä eri tempausten merkeissä. Tämä vertaistuki on monelle yksi sosiaalisen hyvinvoinnin väylä.

*Ihana avustajakoiraporukka, joka tuntuu olevan kuin yhtä isoa perhettä.*

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 6.1 Eettisyys

”Etiikka moraalisisina valintoina ja päätöksinä kattaa koko tutkimusprosessin aina aiheen valinnasta tutkimuksen tulosten vaikutuksiin saakka ”(Kuula 2006, 11). Tutkimusetiikka koskee aineiston hankintaa ja tutkittavien suojaan liittyviä kysymyksiä. Se koskee myös tieteellisen tiedon soveltamista, käyttöä ja vaikutuksia koskevia kysymyksiä. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyviä tieteellisiä tietoja, taitoja ja toimintatapoja niin tutkimuksen teossa, tiedeyhteisössä kuin ympäröivässä yhteiskunnassa. (Kuula 2006, 25, 34.)

Opinnäytetyötäni olen työstänyt yleisiä eettisiä periaatteita noudattaen. Tietoa olen kerännyt julkisesti ja avoimesti toimien. En ole painostanut tietojen antoon vaan osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Olen taannut kirjoitelmien lähettäjiille heidän anonyymiytensä, vaikkakin käytän raportissa suoria lainauksia aineistosta. Olen vaitiolovelvollinen saamiini henkilökohtaisten tietojen suhteen. Olen käsitellyt aineistoa luottamuksellisesti enkä kerää opinnäytetyön nimissä tietoa muihin tarkoituksiin. Hävitän aineiston opinnäytetyöni valmistuttua. Olen raportoinut käyttämäni aineiston analysointitavan. Lähteet on eritelty saadun tiedon tekstiviittein ja merkitty asianmukaisesti lähdetietoihin. Tiedonantajieni lausunnot on selvästi erotettu kursivoidulla tekstillä oman ajatteluni sekä tulkintani tuotoksista. (Vilkkä 2005, 29-40.)

### 6.2 Luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan tulosten selkeää kuvaamista. Aineiston ja tulosten suhteen kuvaus on tärkeä luotettavuuskriteeri. Tutkijan tulee kuvata analyysinsä mahdollisimman tarkasti. Siirrettävyys pitää sisällään tutkimuskontekstin, osallistujien valinnan, aineiston keruun sekä analyysin kuvauksen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Opinnäytetyön tekijänä olen pyrkinyt rehellisyyteen ja totuudenmukaisuuteen. Olen avannut käyttämäni tutkimusmetodien käsitteet ja perustellut miksi niihin olen päätenyt. Olen käyttänyt tekstissä alkuperäisilmaisuja ilman, että olen lisännyt niihin omia käsitteitäni. Tulokset olen raportoinut tarkasti arvioiden tekemieni tutkimusmetodien tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta. Olen käyttänyt kriittisesti luotettavia lähteitä teoriaosuuden luomiseen. Aineistoa on kerätty avustajakoiren käyttäjiltä, jotka ovat valikoituneet satunnaisesti. En ole vaikuttanut heihin enkä aineiston laatuun millään lailla. Saamani aineisto on antanut vastauksen opinnäytetyöni tehtävään, näin totean aineiston olevan edustavan. Olen ymmärtänyt kvalitatiivisen tutkimuksen subjektiivisen luonteen; tämän vuoksi kirjoitin auki esiymmärrykseni enkä antanut ennakkokäsitykseni vaikuttaa tuloksiin. Fenomenologinen lähestymistapa ei ole kiinnostunut yksittäisistä sanoista vaan yksittäisistä mielellisistä merkityksistä, joiden avulla paljastuu merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Tämän vuoksi haluan tuoda saamastani aineistosta julki lausekokonaisuuksia ilman, että olen niitä pilkkonut ja tulkinnut sanasta sanaan. Lauseet puhukoot puolestaan. (Vilka 2005, 137.)

### **6.3 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset**

Tämä opinnäytetyö tukee aikaisempien tutkimusten tuloksia avustajakoiran vaikutuksista käyttäjänsä hyvinvointiin. Käyttäjien esiin tuomat kokemukset avustajakoiran kanssa elämisestä olivat pääasiassa positiivisia. Ulkoilun käyttäjät totesivat lisääntyneen. Lisääntynyt liikunta eri muodoissa on lisännyt fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös mielen hyvinvointia useimmilla vastaajilla. Laurinkarin & Pelkosen (2001) selvityksen mukaan avustajakoiran käyttäjät ulkoilevat päivässä kaksi tuntia enemmän kuin koirattomat vertailuryhmän liikuntarajoitteiset. (Laurinkari & Pelkonen 2001.)

Käyttäjät kokivat itsenäistyneensä avustajakoiran myötä. Ulkopuolisen avun tarve väheni ja he kykenivät käymään avustajakoiran avustamana paikoissa, joissa ennen olivat tarvinneet henkilökohtaisen avustajan. Yksi vastanneista kertoi avustajakoiran korvaavan tällä hetkellä täysin ihmisavun. Toinen vastanneista käyttäjistä taas oli jopa päässyt muuttamaan omaan asuntoon saatuaan itselleen avustajakoiran. Myös Tiiran (2010) mukaan aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu ulkopuolisen avun tarpeen vähentyneen. Ulkopuolisen avun tarpeen väheneminen ei kuitenkaan poista sen tarvetta kokonaan. (Tiira 2010.)

Vastanneet käyttäjät kokivat itsevarmuutensa ja itsetuntonsa kohonneen. Fyysisesti toimintarajoitteisen joutuessa tilanteeseen missä muutoin joutuisi pyytämään ulkopuolisten apua, ongelma saattaa ratketa avustajakoiran avustuksella. Avustajakoiran kyvykkyys, auttaa esimerkiksi kaupassa ostosten teossa, muuttuu fyysisesti toimintarajoitteisen kyvykkyudeksi. Avustajakoira tekee käyttäjänsä elämästä sujuvampaa. Aikaisempien tutkimusten valossa on myös todettu avustajakoiran kohottavan käyttäjän itsetuntoa ja itsearvostusta. (Kiura 2008.)

Avustajakoiran todettiin kirjoittajien mukaan tuovan arkeen rytmiä, joka muutoin olisi saattanut olla hukassa. Elämän sisällön ja laadun koettiin parantuneen uusien harrastusten myötä. Japanilaisessa tutkimuksessa avustajakoirien käyttäjät ovat arvioineet elämänlaatunsa korkeammaksi kuin avustajakoiraton verrokkiryhmä. (Shintani ym. 2010.)

Hankalissa tilanteissa koira saattaa pelkällä läsnäolollaan hillitä tilanteen kamaluutta. Tunne, että koira on saatavilla koko ajan, rauhoittaa. Jännittävät tilanteet on koettu helpommiksi kestää, kun koira on vierellä. Tiiran mukaan Valentine ym. (1993) ja Khelia ym. (2007) ovat todenneet tutkimuksissaan avustajakoiran lisänneen käyttäjänsä turvallisuudentunnetta. (Tiira 2010.)

Avustajakoiran vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin näkyvät muutaman käyttäjän mukaan lisääntyneenä ulkoiluna ja harrastamisena, jonka mukana sosiaalinen verkosto on laajentunut. Kirjoittajat kokevat avustajakoiran levittävän hyvää mieltä ympärilleen. Tiiran (2010) mukaan Eddy ym. (1988) ovat todenneet avustajakoiran kanssa liikkuvan liikuntarajoitteisen henkilön keräävän enemmän hymyjä, hyväksyntää sekä keskustelun aloituksia kuin ilman koiraan liikkuva. (Tiira 2010.)

Olin tyytyväinen, että kirjoittajat olivat tuoneet myös negatiivisia asioita esille. Kirjoittajat olivat todenneet vastuun eläimestä, koiran hoidon sekä ulkoiluttamisen ottavan välillä voimille. Hallittu kulkeminen avustajakoiran kanssa ja sen vieminen erilaisiin paikkoihin vaatii joskus järjestelyjä käyttäjältä. Avustajakoiran ja käyttäjän toimivan suhteen vaaliminen vaatii jatkuvaa työntekoa. Eräässä kirjoitelmassa tuotiin esille realistinen ajatus siitä, että jos käyttäjä olisi tiennyt kuinka vaativaa on saada avustajakoirasta itselleen mieluisan, olisi hän jättänyt kokonaan hakematta koiraan apuvälineeksi. Samassa lauseessa hän kuitenkin kertoi, ettei kadu koiran hakemista hetkeäkään. Toinen kirjoittaja totesi uupuvansa välillä energisen koiran kanssa. Ja kun eräs kirjoittaja totesi,

”ettei koirasta ole murheiden kuuntelijaksi, se kääntää vain kylkeä”, voidaan tästä ajatuksesta tehdä johtopäätös, että eläin ei korvaa ihmiskuuntelijaa. Laurinkarin ja Pelkonen (2001) selvityksessä on otettu huomioon myös avustajakoiran ja käyttäjän välisen keskinäisen suhteen toimivuus. Suhteen tulee olla hyvä, jotta avustajakoirasta on käyttäjälleen hyötyä. (Laurinkari & Pelkonen 2001.)

Avustajakoira tarjoaa käyttäjälleen huomattavan fyysisen avun. Olen tässä opinnäytetyössäni painottanut avustajakoiran vaikutusta käyttäjänsä mieleen sekä sosiaaliseen elämään. Avustajakoira ei piittaa omistajansa statuksesta. Se ei rakasta sen vähempää tai enempää, vaikka avustettava istuu pyörätuolissa tai on omin jaloin kulkeva. Avustajakoira tuo käyttäjänsä elämään oman lisänsä, mutta se ei korvaa ihmissuhteita. Se on isäntänsä tunteiden välittäjä, koska sen käyttäytyminen on pitkälti ihmisen kontrolloimaa. Avustajakoira vaistoa käyttäjänsä mielialan muutokset helposti, koska se on tottunut saamaan huomiota vain ja ainoastaan häneltä.

Moni käyttäjä totesi kirjoitelmassaan opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi. Nämä kommentit vahvistivat haluani kertoa aiheesta sekä kannustaa fyysisesti toimintarajoitteisia henkilöitä harkitsemaan avustajakoiran hakemista. On kuitenkin syytä muistaa, että avustajakoira on henkilökohtainen apuväline eikä perheen muiden jäsenten tule osoittaa sille hellyyttä ja huomiota. Avustajakoira ei siis ole perheen yhteinen lemmikki.

## **6.4 Opinnäytetyön prosessin pohdintaa**

Opinnäytetyöni tekeminen sujui aikataulun mukaan. Mielestäni opinnäytetyöprosessi oli opettavainen niin tutkimuksellisesta kuin teknisestäkin näkökulmasta. Olin valmiiksi syvällä aiheen sisällä, mikä auttoi työni tekemistä. Muutoin opinnäytetyöni tekeminen olisi ollut hankalaa, koska varsinaista tietoa aiheesta ei julkisilla foorumeilla ole paljoa saatavilla. Invalidiliiton sekä Avustajakoirayhdistys ry:n nettisivut toimivat tällä hetkellä pääasiallisina julkisen informaationantajina. Läheiset henkilökontaktit Invalidiliittoon ja Avustajakoirayhdistykseen ovat olleet opinnäytetyötä tehdessäni kullan arvoisia.

Mielestäni oli tärkeää saada opinnäytetyöni tutkimusaineisto suoraan asiantuntijoilta eli avustajakoirien käyttäjiltä. Heillä on subjektiivista kokemusta aiheesta ja luotettavuuskriteeri täyttyy tältä osa-alueelta. Heidän käsityksensä ja kuvauksensa ovat induktiivisia

ja tämän vuoksi fenomenologinen menetelmä aineiston tulkitsemiseen tuntui oikealta. Suorat lainaukset kirjoitelmista puhuvat käyttäjien suulla.

Olen tyytyväinen, että olen saanut tutustua avustajakoirien kanssa työskenteleviin sekä avustajakoiria apuvälineinä käyttäviin henkilöihin. Linaan tähän vielä lauseen, joka on esiintynyt jo aikaisemmin tekstissä, mutta joka kertoo niin paljon: ”Avustajakoira on nimittäin sellainen asia elämässäni, että olen siitä ikuisesti kiitollinen ja onnellinen.”

## **6.5 Jatkotutkimusehdotus**

Vuoden 2012 alussa avustajakoira sai laissa lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineen statuksen. Uusi asetus mahdollistaa avustajakoirien myöntämisen sairaanhoitopiirien myöntämiskäytäntöjen mukaan. Tämä seikka tulee uskoakseni lisäämään avustajakoirien hakijamäärää tulevaisuudessa. Määrällisesti avustajakoiria tulee tulevaisuudessa lisätä laadusta kuitenkaan tinkimättä. Jatkotutkimusehdotuksena on tämän asetuksen vaikutus avustajakoirien laatuun sekä käyttäjämääriin. Sairaanhoitopiirien suhtautumisesta avustajakoiriin kuntoutuksen välineinä tulisi tehdä selvitys, jotta ajoissa riittävällä koirien laadukkaalla jalostuksella sekä koulutuksella voitaisiin vastata tähän tarpeeseen.

## LÄHTEET

Allen, K. & Blascovich, J. 1996. The Value of Service Dogs for People With Severe Ambulatory Disabilities JAMA, vol 275.

Aputassu-lehti. 2011. Avustajakoira-Assistenthund ry:n vuosijulkaisu. Peesaamisen tavoitteet, 22-25.

Avustajakoirat samalle viivalle opaskoirien kanssa. 2012. Invalidiliiton kuntoutuksen sidosryhmälehti Elmo. 1/2012, 18-19.

Avustajakoirayhdistys ry. Tulostettu 10.1.2012. <http://www.avustajakoira.fi>

Eddy, J., Hart, LA. & Boltz, RP. 1988. The Effects of Service Dogs on Social Acknowledgements of People in Wheelchairs. Journal of Psychology, 122, 39-45.

Hurnasti, T. 2012. Vammaispalvelujen käsikirja. Apuvälineitä yksilöllisesti ja käyttäjälähtöisesti. Sosiaaliportti.fi. Tulostettu 9.1.2012.

Invalidiliitto ry. Luettu 23.6.2012.

<http://www.invalidiliitto.fi/portal/fi/toiminta/avustajakoirat>

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.). 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Terveystuhoitopalvelut. Luettu 2.1.2012.

<http://www.jamk.fi/opiskelijoille/opinto-opas/palvelut/terveysjahyvinvointipalvelut>

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa: WSOY.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Khelia, I., Martin, M. & Adam, S. 2007. Mobility assistance dogs for mobility-impaired people. AETMIS raportin tiivistelmä. Tulostettu 17.10. 2011.

Kiura, E. 2008. Liikuntavammaisten avustajakoirat. Finohta. Ohtanen -tunniste 1891.Terveystuho ja hyvinvoinninlaitos (THL). Tulostettu 17.10.2011.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka- aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Laki terveystuhoitollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559.

Laurinkari, J. & Pelkonen, K. 2001. Avustajakoiran vaikutus vammaisen ajankäyttöön, sosiaalisiin suhteisiin ja ulkopuolisen avun käyttöön. Avustajakoiratoiminnan selvitysrhmä. Tulostettu 17.11.2011.

Lukkarinen, H. 2001. Ihmisten kokemukset hoitotieteellisenä tutkimusilmiönä: fenomenologinen lähestymistapa. Teoksessa Janhonen, S & Nikkonen, M. (toim.). Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.



- McNicholas, J. & Collins, GM. 2000. Dogs as catalyst in social interactions. *British Journal of Psychology*, 91, 61-70.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia- sarja 4. Jyväskylä: Gummerus.
- Müller, P. Apuvälineteknikko, avustajakoira-asiantuntija. 2011. Haastattelu 17.10.2011. Helsinki.
- Müller, P. Apuvälineteknikko, avustajakoira-asiantuntija. 2012. Haastattelu. 20.5.2012. Lahti.
- Raha-automaattiyhdistys. Luettu 29.2.2012. <https://www.ray.fi/jakopaatos>
- Renfors, T. 2006. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Tessu -hanke. Opetushallitus. Luettu 2.1.2012. <http://www.edu.fi>
- Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Shintani, M., Senda, M., Takayanagi, T., Katayama, Y., Furusawa, K., Okutani, T., Kataoka, M. & Ozaki, T. 2010. The effects of service dogs on the improvement of health-related quality of life. *Acta Medica Okayama*, 64, 109-113.
- SPR. Hyvinvointi - ja terveystilinjaus 2008-2014. SPR 19.5.2008. [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi). Luettu 2.1.2012.
- Sosiaali- ja terveysministeriön asetus lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutuksesta. Muistio 19.12.2011.
- Telakivi, T. 2011. Toimintakyvyn arvioinnin kehittäminen. *Lääkärilehti*. 42/2011, 3127-3132.
- Tiira, K. 2010. Avustajakoira- Assistenthund ry. Avustajakoirat - tutkitusti kuntoutuksen apuna. Tutkimusyhteenveto. Tulostettu 16.1.2012.
- Tuomi, J. 2011. Kohdennetut metodiopinnot – luento. 12. 9.2011. TAMK.
- Valentine, D. P., Kiddoo, M. & LaFleur, B. 1993. Psychosocial implications of service dog ownership for people who have mobility or hearing impairments. *Social Work in Health Care*, 19, 109-125.
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino.